

『柔軟性』を高めるトレーニング（ストレッチ）

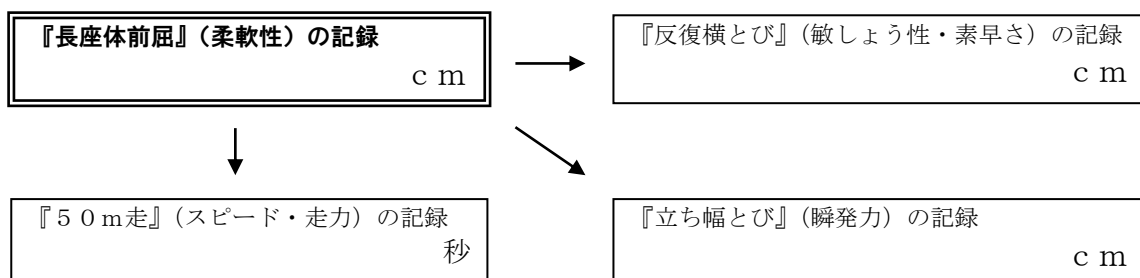
年 名 前 _____

柔軟性とは関節や、その周りにある筋肉などによって、動かすことができる範囲の大きさのことです。運動は、体にあるたくさんの関節を動かして行われるので、関節が硬いと、自分のパワーやスピード、素早さなどが十分出しきれず、大きくて力強い動きや、なめらかでスムーズな動き、素早く対応する運動などの**能力が発揮できなくなります**。また、関節の動く範囲が小さい（柔軟性が低い）人は、運動による**ケガをしやすい**ものです。

柔軟性を高めることでスピードやパワー、素早さを最大限発揮できる体をつくり、自分がかんばっている種目の**競技力や技能の向上につなげましょう**。

【取組の流れ】

- ① 今の記録を確認しよう（令和元年のスポーツテストの記録）



- ② 安全に効率よく行ないましょう

1 継続して行なう

体力は1日、2日で向上するものではありません。毎日少しずつの積み重ねがとても大切です。からだが大きく成長する時期である小学校高学年～中学生の時期は、正しく、継続して行なうと**必ず体力は高まります**。春休みの**2週間、毎日20分の取組を継続**させましょう。

また一人で行なうよりも、お家の方や兄弟姉妹、友だちと一緒にやれると楽しく取り組めるでしょう。テレビを観ながら、好きな音楽を聴きながらでもいいと思います。**楽しく、継続してできるよう工夫**してみましょう。

2 正しく力を加える

硬い筋肉や関節を伸ばすわけですから、その部位に**やや痛みを感じるくらい**の適切な力を加えることが大切です。その際、勢いをつけてはいけません。ゆっくりと少しずつ、適した力をかけ、柔軟性の高まりとあわせて、力を少しずつ大きくしていきましょう。

3 効率よく行なう『10カウント呼吸』

筋肉などは、呼吸を止めると硬直し、硬くなります。逆にゆっくりと息を吐き出すとき、筋肉はゆるみます。このゆるんでいる時に力を加えることが大切です。

◎10カウント呼吸

「1…2…3…」で大きく息を吸い込みます。「4」で息を止め、「5…6……10」でゆ～～っくりと息を吐き出します。このときに、しっかりと負荷をかけると効果がすごく高まります。

4 伸ばす部分を意識する

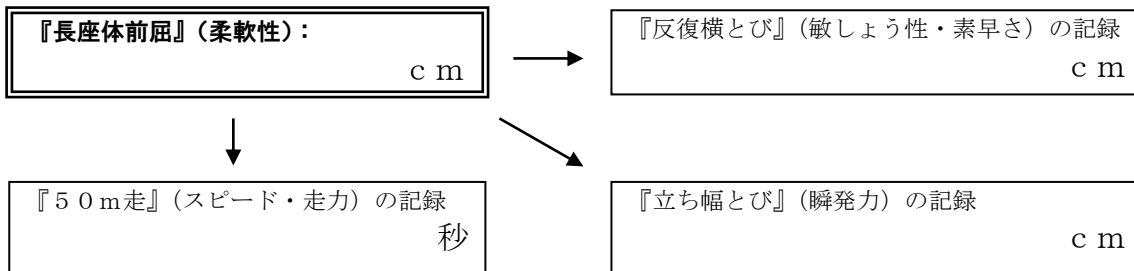
それぞれのストレッチ運動が体のどの部分を伸ばしているかを知り、力を加えるときに、その部分に意識を集中させることが大切です。意味のない部分に力を加えても効果がありません。**伸ばしている関節や筋肉に意識を集中させ、正しく力を加えるように**しましょう。

③ 1学期のスポーツテストに向けて目標をたてよう

『長座体前屈』(柔軟性)	c m
--------------	-----

④ 体力の向上を確かめよう(令和2年スポーツテストの記録)

継続して取り組むことで、どのくらい柔軟性が高まったかを計測します。柔軟性の高まりと、50m走、立ち幅跳び、反復横とびの記録との関係を調べ、今後の体力づくりにいかしましょう。



【取組の記録】

◎：20分以上入念にできた

○：20分間一通りメニューをこなせた

△：全メニューできなかつた、時間が少なかつた

×：できなかつた

3 月						4 月				
26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5

【注意点】

◎ いつやればいいのか？

ストレッチを行うタイミングですが、基本的にはいつ行ってもOKです。ただし、食後30分間ほどはストレッチに限らず活発な運動は避けた方が良いといわれています。

おすすめのタイミングは筋肉が伸びやすく、精神的にもリラックスしている入浴後です。ぜひ習慣にしてみましょう。



◎ 反動をつけて負荷をかけない

反動や弾みをつけてストレッチすると、筋肉や関節へ大きな力が加わり、ケガの原因となります。また、筋肉は急激に伸ばすと、逆に縮まってしまうことがあります。全身の力を抜いて、ゆっくりとリラックスして行いましょう。



反動

◎ 体調の悪い時はひかえる

体調の悪い時や、疲れが大きい時には、安静にして体力を回復するよう心がけましょう。また、筋肉や関節に痛みがあるときも無理をしてはいけません。しかし、軽い筋肉痛などの場合は、むしろストレッチを行うことで、疲れがとれますので、自分の体調に合わせて、時間や種類を調整しましょう。

